संस्कृत
सुशीला जी
अर्चना आर्या

॥ श्रीहरिः ॥

बालककी दिनचर्या

(१)

सबेरे जागो

नित्य सबेरे जागो।
सूर्य उगनेसे पहले जागो।
घरमें सबसे पहले जागो।
उजाला होनेसे पहले जागो।
दिन निकलनेसे पहले जागो।
झटपट जागो, चटपट ज

आलसी लोग देरसे जगते हैं।
सुस्त लोग देरसे जगते हैं।
गंदे लोग देरसे जगते हैं।
देरसे जगनेवाले रोगी होते हैं।
देरसे जगनेवाले काहिल होते हैं।
देरसे जगनेवाले श्रीहीन होते हैं।

तुम आलसी मत बनना।
तुम सुस्त मत बनना।
तुम गंदे मत बनना।
तुम रोगी मत बनना।
तुम काहिल मत बनना।
तुम श्रीहीन मत बनना।

जल्दी जागो, जल्दी जागो।
जल्दी जागो, आलस्य त्यागो।
जल्दी जागो, निद्रा त्यागो।

जागकर क्या करोगे ?

नींद छोड़ो, बैठ जाओ ।
उठकर झटपट बैठ जाओ ।
चादर हटाकर बैठ जाओ ।
आलस छोड़ो, बैठ जाओ ।

अपने दोनों हाथ मलो ।
अपने दोनों हाथ देखो ।
हाथकी हथेली देखो ।
हथेलीको उलटके देखो ।

परमात्माका नाम लो ।
भगवान्को प्रणाम करो ।
जिस भगवान्ने जगत् बनाया,
जिस भगवान्ने तुम्हें बनाया,
जिस भगवान्ने सब सुख उपजाया ।
उस भगवान्को प्रणाम करो ।
हाथ जोड़कर प्रणाम करो ।
सिर झुकाकर प्रणाम करो ।
उस भगवान्का नाम लो ।

बैठे-बैठे विचार करो,
बैठे-बैठे निश्चय करो—
माता-पिताका कहा करेंगे।
गुरुजीका कहा करेंगे।
ठीक समयपर पढ़ने जायँगे।
ठीक समयपर खेलें-खायेंगे।

अपना पाठ याद करेंगे।
आज किसीसे नहीं लड़ेंगे।
आज बात सब सत्य कहेंगे।
आज दीनपर दया करेंगे।
किसीकी कोई वस्तु नहीं लेंगे।
किसीसे कड़ी बात नहीं कहेंगे।

पृथ्वीमाताको प्रणाम करो।
पृथ्वीमाताको मस्तक झुकाओ।
पृथ्वीमाता हमें गोदमें लिये रहती हैं।
पृथ्वीमाता हमारा भार सहती हैं।
पृथ्वीमाताको नमस्कार करो।

बिस्तर छोड़ो, उठ बैठो।
पलंग छोड़कर उठ बैठो।

शौच जाओ

उठकर सबेरे शौच जाओ।
दूर मैदानमें शौच जाओ।
टट्टीघरमें शौच जाओ।
रोज सबेरे शौच जाओ।

लोटा लेकर शौच जाओ।
बायें या दायें लोटा रखो।
सामने लोटा मत रखो।
शौच जाकर अङ्ग स्वच्छ करो।
भली प्रकार जलसे धोओ।
कोई अङ्ग गंदा मत रखो।

थोड़े जलसे धोओगे,
जल्दी-जल्दी धोओगे,
गंदगी रह जायगी।
दाद-खाज हो जायगी।

खाज चलेगी, दाद बढ़ेगी।
बहुत तुम्हें वह तंग करेगी।
भली प्रकार अङ्ग धोओ।
खूब जलसे अङ्ग धोओ।
ठंढे जलसे अङ्ग धोओ।

शौच जाकर हाथ मलो।
मिट्टी लेकर हाथ मलो।
पहले बायाँ हाथ मलो।
फिर मिट्टीसे हाथ मलो।
तीन-चार बार हाथ मलो।
हाथ मलो, लोटा मलो।
दो-तीन बार लोटा मलो।

मलकर लोटा धो डालो।
दोनों हाथ धो डालो।
दोनों पैर धो डालो।
मिट्टी न रहे, धो डालो।
भली प्रकार धो डालो।

(४)

दातौन करो

हाथ धोकर कुल्ला करो।
ठंढे जलसे कुल्ला करो।
बार-बार कुल्ला करो।

मुँह धोओ, आँख धोओ।
नाक छिनको, साफ करो।
छींटे देकर आँख धोओ।

नीमकी दातौन लाओ।

बबूलकी दातौन लाओ।
पेड़की पतली टहनी लाओ।
अंगुली जैसी मोटी लाओ।
एक बित्ता लंबी लाओ।
दाँतसे कूँचो, कूँची करो।
नरम बनाओ, कूँची करो।

दातौन न हो, मंजन लाओ।
कड़ुए तेलमें नमक मिलाओ।
उससे अपने दाँत घिसो।
दातौनसे दाँत घिसो।
दाँत घिसो, दाढ़ घिसो।
बाहर घिसो, भीतर घिसो।
बीच-बीचमें कुल्ला करो।

खड़े-खड़े मत दातौन करो।
चलते-फिरते मत दातौन करो।
बैठकर दातौन करो।

दाँत घिसो साफ करो।
दातौनको चीर डालो।

ठीक बीचसे चीर डालो।
उससे अपनी जीभ घिसो।
जीभ छीलकर साफ करो।

दातौनको फेंक दो।
धोकर उसको फेंक दो।
तोड़कर उसको फेंक दो।
जिसमें कोई उसे छूए नहीं।
जिसमें कोई उसे उठाये नहीं।

दूर उसे फेंक दो।
पानीसे दूर फेंको।
रास्तेसे दूर फेंको।
कूएँसे दूर फेंको।
तालाबसे दूर फेंको।

खूब जल लेकर कुल्ला करो।
मुख धो डालो, कुल्ला करो।
आँख धोओ, कुल्ला करो।
कुल-कुल करके कुल्ला करो।

(९)

स्नान करो

स्नान करो, स्नान करो।
गङ्गाजीमें स्नान करो।
यमुनाजीमें स्नान करो।
नदीमें स्नान करो।

तालाबमें स्नान करो।
कूएँपर स्नान करो।
नलके नीचे स्नान करो।
अपने घरमें स्नान करो।
नित्य सबेरे स्नान करो।

एक बार नित्य नहाओ।
गर्मियोंमें दो बार नहाओ।
प्रातःकाल स्नान करो।
सायंकाल स्नान करो।

डुबकी लगाके भागो मत।
पानी डालके भागो मत।
देह भिगोके भागो मत।
चिड़िया-नहान न नहाओ।
जल्दी करके न नहाओ।

पहले सिरपर पानी डालो।
पहले सिरको धो डालो।
पीछे सारी देह भिगोओ।
पीछे जलमें डुबकी मारो।

सिर मलो, देह मलो।
हाथ मलो, पैर मलो।
खूब मल-मलके स्नान करो।
देह रगड़कर स्नान करो।

सारा पसीना धो डालो।
देहका मैल धो डालो।
भली प्रकार स्नान करो।
तैरो और स्नान करो।
डुबकी लगाकर स्नान करो।
खूब जल डालकर स्नान करो।

किसीपर छींटे डालो मत।
जलमें कुल्ला फेंको मत।
जलमें भूलकर भी थूको मत।
जलको गंदा मत करना।
स्वच्छ जलमें स्नान करो।
निर्मल जलमें स्नान करो।

(६)

वस्त्र पहनो

स्नान करके देह पोंछो ।
तौलियेसे देह पोंछो ।
गमछेसे देह पोंछो ।

गंदा तौलिया मत लेना ।
गंदा गमछा मत लेना ।
साफ वस्त्रसे देह पोंछो ।
सिर पोंछो, मुख पोंछो ।

आँख पोंछो, कान पोंछो ।
हाथ पोंछो, गर्दन पोंछो ।
पेट पोंछो, पीठ पोंछो ।
अपने दोनों पैर पोंछो ।

धोती पहनो, ठीकसे पहनो ।
गंजी पहनो, कुर्ता पहनो ।
साफ-सुथरे कपड़े पहनो ।
उजले-उजले कपड़े पहनो ।

गंदे कपड़े मत पहनो ।
मैले कपड़े पहनो मत ।

गंदे कपड़े रोगी करते।
मैले कपड़े बीमार बनाते।
तुम रोग बुलाना मत।
तुम बीमारी लेना मत।
बिना मैलके कपड़े पहनो।
धोये-धुलाये कपड़े पहनो।
भीगे कपड़े धो डालो।
धोये कपड़े निचोड़ डालो।
निचोड़के कपड़े सूखने डालो।
मैले कपड़े धोबीको दो।
मैले कपड़ेमें साबुन लगाओ।
मैले कपड़े धो डालो।
अपने कपड़े साफ रखो।
अपनी देह साफ रखो।
अपने हाथ साफ रखो।
अपने पैर साफ रखो।
अपना स्थान साफ रखो।

प्रणाम करो

बड़ोंको प्रणाम करो।

रोज सबेरे प्रणाम करो।

हाथ जोड़कर प्रणाम करो।

सिर झुकाकर प्रणाम करो।

परमात्माको प्रणाम करो।

[illegible] प्रणाम करो।

तुलसीजीको प्रणाम करो।

घर के सभी को

गोमाताको प्रणाम करो।

माताजीको प्रणाम करो।

पिताजीको प्रणाम करो।

चाचाजीको प्रणाम करो।

चाचीजीको प्रणाम करो।

भैयाको प्रणाम करो।

सभी बड़ोंको प्रणाम करो।

गुरुजीको प्रणाम करो।

भोजनके योग्य चीजें

रोटी खाओ, शाक खाओ।
भात खाओ, दाल खाओ।
गरी खाओ, किसमिस खाओ।
बेर खाओ, अमरूद खाओ।

भीगे हुए चने खाओ।
भुने हुए चने खाओ।

दूध पीओ, छाछ पीओ।

दही खाओ, मधु खाओ।

फल खाओ, मेवे खाओ।

शीघ्र पचे, वह भोजन करो।
रोग न दे, वह भोजन करो।
बल दे, ऐसा भोजन करो।
शुद्ध पवित्र भोजन करो।
ताजा-ताजा भोजन करो।
निर्मल शीतल पानी पीओ।

शुद्ध होकर भोजन करो।
शुद्ध वस्तुएँ भोजन करो।
शुद्ध स्थानमें भोजन करो।

भोजनके अयोग्य चीजें

बाजारकी मिठाई गंदी और अशुद्ध ।

बाजारकी रबड़ी-मलाई गंदी और अशुद्ध ।

बाजारकी चाट गंदी और अशुद्ध ।

बाजारकी चाय गंदी और अशुद्ध ।

बाजारकी कुल्फी-बरफ गंदी और अशुद्ध ।

बाजारकी चिउड़ा-भजिया गंदी और अशुद्ध ।

बाजारका शरबत-पानी गंदा और अशुद्ध ।

बाजारकी रेवड़ी गंदी और अशुद्ध ।

बाजारकी मिठाई धूल भरी, रोग भरी।
बाजारकी रबड़ी-मलाई धूल भरी, रोग भरी।
बाजारकी चाट धूल भरी, रोग भरी।
बाजारकी चाय धूल भरी, रोग भरी।
बाजारकी कुल्फी-बरफ धूल भरी, रोग भरी।
बाजारकी चिउड़ा-भजिया धूल भरी, रोग भरी।
बाजारका शरबत-पानी धूल भरा, रोग भरा।
बाजारकी रेवड़ी धूल भरी, रोग भरी।

बाजारकी मिठाई खाओगे? कभी नहीं, कभी नहीं।
बाजारकी रबड़ी-मलाई? कभी नहीं, कभी नहीं।
बाजारकी पूड़ी-कचौड़ी? कभी नहीं, कभी नहीं।
बाजारकी चाट चंटपटी? कभी नहीं, कभी नहीं।
बाजारकी चाय-काफी? कभी नहीं, कभी नहीं।
बाजारकी कुल्फी-बरफ? कभी नहीं, कभी नहीं।
बाजारकी चिउड़ा-भजिया? कभी नहीं, कभी नहीं।
बाजारका शरबत-पानी? कभी नहीं, कभी नहीं।
बाजारकी रेवड़ी? कभी नहीं, कभी नहीं।

भोजनके अयोग्य चीजें

बहुत गरम भोजन दाँत कमजोर करे।
बहुत शीतल भोजन स्वास्थ्यकी हानि करे।

बहुत गरम भोजन हानि करता है।
बहुत शीतल भोजन हानि करता है।
चाय-काफी हानि करती है।
शीतल बरफ हानि करती है।

हलुआ-पूड़ी देरसे पचते।
लड्डू-जलेबी देरसे पचते।
सभी मिठाई देरसे पचती।

लशुन-प्याज दुर्गन्ध देते।
लशुन-प्याज अशुद्ध हैं।
लशुन-प्याज त्यागने योग्य हैं।

मिठाई पेट खराब करती ।
खटाई पेट खराब करती ।
मिर्चे पेट खराब करती ।
चाय पेट खराब करती ।

बासी रोटी रोगका घर ।
बासी भात रोगका घर ।
बासी दाल रोगका घर ।
बासी शाक रोगका घर ।

बहुत गरम मत पीना दूध ।
बहुत गरम मत भोजन करना ।
बहुत न हलुआ-पूड़ी खाना ।
बहुत न भला मिठाई खाना ।

चाय-काफी पीना मत ।
बरफ कभी पीना मत ।
लशुन-प्याज खाना मत ।
खट्टी चीजें खाना मत ।
लाल मिर्चे खाना मत ।
बासी भोजन करना मत ।

(११)

कैसे खाओगे ?

जल्दी-जल्दी खाओ मत।
झटपट निगलकर खाओ मत।
दूध गटागट पीओ मत।
पानी सट-सट पीओ मत।

खड़े-खड़े असभ्य खाते हैं।
चलते-फिरते अनाड़ी खाते हैं।
बायें हाथसे गंदे लोग खाते हैं।

हाथ-पैर धो डालो।
अपना मुख धो डालो।
पाटेपर बैठ जाओ।
आसनपर बैठ जाओ।
पालथी मारकर बैठ जाओ।
दाहिने हाथसे भोजन करो।
दायें हाथसे उठाकर जल पीओ।

धीरे-धीरे भोजन करो ।

धीरे-धीरे जल पीओ ।

चबा-चबाकर भोजन करो ।

घूँट-घूँटकर दूध पीओ ।

घूँट-घूँटकर पानी पीओ ।

भोजनके समय बात करोगे, भोजन नहीं पचेगा ।

भोजनके समय हल्ला करोगे, भोजन नहीं पचेगा ।

भोजनके समय रोओगे, भोजन नहीं पचेगा ।

भोजनके समय गुस्सा होगे, भोजन नहीं पचेगा ।

प्रसन्न मनसे भोजन करो ।

मौन होकर भोजन करो ।

शान्त बैठकर भोजन करो ।

खूब चबाकर भोजन करो ।

भोजनके समय थोड़ा जल पीओ ।

भोजनके समय बहुत जल मत पीओ ।

भोजनके आध घंटे बाद जल पीओ ।

कुल्ला और मुखशुद्धि

भोजन करके कुल्ला करो।
भली प्रकार कुल्ला करो।
हाथ धोओ, मुख धोओ।
भली प्रकार मुख धोओ।

गीले हाथ नेत्रोंपर फेरो।
तौलियेसे मुख पोंछो।
अपने दोनों हाथ पोंछो।
स्वच्छ गमछेसे मुख पोंछो।
स्वच्छ गमछेसे हाथ पोंछो।

पानसे दाँत खराब होते हैं।
पानसे रक्तमें दोष आता है।

बच्चोंके लिये पान हानिकारक है।
तुम पान मत खाना।

इलायचीके दाने खाओ।
लवङ्गके दाने खाओ।
बादामकी गुल्ली खाओ।
तुलसीकी मञ्जरी खाओ।

कुल्ला करके मुख शुद्ध रखो।
दाँतोंको स्वच्छ रखो।

जो ठीक कुल्ला नहीं करेगा—
उसके मुखसे दुर्गन्ध आयेगी।
उसकी श्वाससे दुर्गन्ध आयेगी।
लोग उससे घृणा करेंगे।
लोग उसे दूर रखेंगे।
लोग उससे बात नहीं करना चाहेंगे।

तुम अपना मुख स्वच्छ रखो।
तुम अपने दाँत स्वच्छ रखो।
तुम अपने हाथ स्वच्छ रखो।

पढ़ो

मन लगाकर पुस्तक पढ़ो ।
नित्य नियमसे पुस्तक पढ़ो ।
घरपर अपने पुस्तक पढ़ो ।
घरपर दिये सवाल करो ।

ठीक समयपर पढ़ने जाओ ।
रोज नियमसे पढ़ने जाओ ।
पाठशाला जानेमें देर मत करो ।
पाठशालासे कभी अनुपस्थित मत हो ।

मन लगाकर पाठ सुनो ।
मन लगाकर पाठ पढ़ो ।
मन लगाकर सवाल करो ।
मन लगाकर पाठ लिखो ।

ध्यानसे पाठ सुनो ।
सुन्दर-सुन्दर अक्षर लिखो ।

सही-सही सवाल करो।
शिक्षक कहें सो याद करो।

गुरुजीकी आज्ञा मानो।
गुरुजीकी बात सुनो।
गुरुजी कहें सो काम करो।

मित्रोंसे मिलकर रहो।
साथियोंसे मिलकर रहो।
सब छात्रोंसे मिलकर रहो।

पढ़नेके समय खेलो मत।
पढ़नेके समय झगड़ो मत।
पढ़नेके समय व्यर्थ मत बोलो।

अपनी पुस्तक स्वच्छ रखो।
अपनी कापी स्वच्छ रखो।
अपनी पेन्सिल ठीक रखो।
अपनी कलम ठीक रखो।
अपनी स्याही ठीक रखो।

खेल

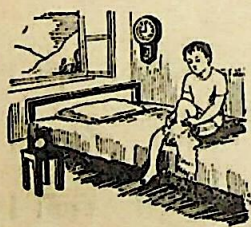
खेलके समय खेलो खेल ।
सब मिल-जुलकर खेलो खेल ।
उछल-कूदकर खेलो खेल ।
दौड़ो-धूपो खेलो खेल ।

किसीसे झगड़ो मत ।
किसीको चिढ़ाओ मत ।
किसीको चोट पहुँचाओ मत ।
किसीको दुःख पहुँचाओ मत ।

गाली-गलौज करना मत ।
हँसो-कूदो, मिलकर खेलो ।
चित्त प्रसन्न हो ऐसे खेलो ।
शरीर स्वस्थ हो ऐसे खेलो ।

गंदे स्थानपर खेलना ठीक नहीं ।
ऊँचे-नीचे स्थानपर खेलना ठीक नहीं ।
झाड़-झंखाड़में खेलना ठीक नहीं ।
कंकड़-पत्थरसे खेलना ठीक नहीं ।

स्वच्छ स्थानपर खेलो ।
समतल भूमिपर खेलो ।
धूल-धुआँ न हो, वहाँ खेलो ।
काँटे-कंकड़ न हों, वहाँ खेलो ।

सोनेकी तैयारी

रातको जल्दी सो जाओ।
नौ बजे सो जाओ।
बात मत करो, सो जाओ।
खेलमें मत लगो, सो जाओ।
बैठे मत रहो, सो जाओ।

शौच जाना हो, जा लो।
लघुशङ्का कर आओ।
हाथ-पैर धो डालो।
पैरोंको पोंछ डालो।
पैरोंको सुखाकर सोओ।

खाटमें खटमल हैं।
जुएँ हैं, डाँस हैं।
मच्छर हैं, कीड़े हैं।

खाट देखो, गंदी है।
बिछौना देखो, मैला है।

सुबह खाटको धूपमें डालो।
सभी बिछौना धूपमें डालो।
चादर धोओ, दरी धोओ।
तकियेका गिलाफ धोओ।

साफ भूमिपर सोओ।
साफ हवामें सोओ।
साफ बिछौनेपर सोओ।
साफ तकिया रखो।
साफ चादर रखो।

पासमें पानी रखो।
पानीको ढककर रखो।
पानी भरा लोटा रखो।
पानी भरी सुराही रखो।
पानीका गिलास रखो।

(१६)

सोनेकी तैयारी--२

खिड़की बंद, द्वार बंद।
हवा आनेका मार्ग बंद।
ऐसे स्थानमें सोना नहीं।

घरके भीतर सिगड़ी जलती।
घरके भीतर कोयला जलता।
घरके भीतर आग जलती।
ऐसे स्थानमें सोना नहीं।

घरके भीतर लालटेन जलती ।
घरके भीतर गैसबत्ती जलती ।
ऐसे घरमें सोना नहीं ।

घरके भीतर धुआँ भरा ।
घरके भीतर धूल भरी ।
घरके भीतर दुर्गन्ध भरी ।
ऐसे घरमें सोना मत ।

खिड़की खुली रखो ।
वायु आनेका मार्ग रखो ।
बहुत हलका प्रकाश रखो ।

खूब निश्चिन्त सोओ ।
खुले शरीर सोओ ।
कम-से-कम कपड़े पहनकर सोओ ।

बिलकुल नंगे सोना मत ।
कपड़े कसके सोना मत ।
सिकुड़-बटुरकर, सोना मत ।
मुखको ढकके सोना मत ।

(१७)

सोते समय विचार करो

आज भगवान्की याद की कि नहीं?

आज माता-पिताको प्रणाम किया या नहीं ?

आज गुरुजीको प्रणाम किया कि नहीं ?

आज झूठ तो नहीं बोले ?

आज किसीकी वस्तु पूछे बिना तो नहीं ली ?

आज किसीसे झगड़ा तो नहीं किया ?

आज किसीको कड़ी बात तो नहीं कही ?

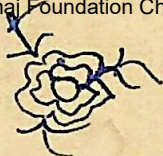
आजका पाठ याद किया कि नहीं ?
आज किसी मित्रकी सहायता की या नहीं ?
आज किसी गरीबकी सेवा की कि नहीं ?

आज अपने सब काम ठीक तो किये ?
आज कोई हठ तो नहीं किया ?
आजका कोई काम छोड़ा तो नहीं ?

आज माताजीकी आज्ञा मानी ?
आज पिताजीकी आज्ञा मानी ?
आज गुरुजीकी आज्ञा मानी ?
आज बड़ोंकी आज्ञा मानी ?

आज मित्रोंसे हिल-मिलकर रहे ?
आज भाई-बहिनोंसे हिल-मिलकर रहे ?
आज सबसे हिल-मिलकर रहे ?

निश्चय करो—

आज जो भूलें हुईं, फिर नहीं होंगी।
आज जो काम छूटे, फिर नहीं छूटेंगे।

सो जाओ

तुम्हारी खाटका सिरहाना उत्तर तो नहीं ?
तुम्हारी खाटका सिरहाना पश्चिम तो नहीं ?
बस, अब तुम सो जाओ ।

तुम्हारे बिछौनेका सिरहाना दक्षिण है ?
तुम्हारे बिछौनेका सिरहाना पूरब है ?
ठीक है—अब तुम सो जाओ ।

भगवान्‌को प्रणाम करो ।
भगवान्‌का नाम लो ।
भगवान्‌का स्मरण करो ।
बस, अब तुम सो जाओ ।

बालकके गुण

आकार डिमाई आठ पेजी, पृष्ठ-संख्या ४८, सुन्दर रंगीन मुखपृष्ठ, मूल्य २८ अट्ठाईस पैसे मात्र ।

संसारमें गुणोंकी ही पूजा होती है । अच्छे गुण ही जीवनको उच्च एवं सुखी बनाते हैं । इस छोटी-सी पुस्तकमें ऐसे ही कुछ गुणोंकी चर्चा की गयी है तथा चित्रोंद्वारा भी उनपर प्रकाश डाला गया है ।

पुस्तकमें १९ पाठ हैं, यथा—सत्य, दया, क्षमा, धैर्य, सहनशीलता, नम्रता, सादगी, स्वदेशी, पवित्रता, श्रद्धा, फूलो मत—भूलो मत, सच्चा सुख, अच्छेका फल अच्छा, अच्छा कथा ! खुला रखो—बन्द कर लो, कटुताको सहो, नियन्त्रण रखो, अवश्य करनेके काम और शिक्षाप्रद वेद-वचन ।

बालकोंकी बोल-चाल

पृष्ठ-संख्या ४८, आर्टपेपरपर छपा सुन्दर मुखपृष्ठ, मूल्य २० बीस पैसे मात्र ।

इसमें बालकोंको दैनिक व्यवहारकी शिक्षा दी गयी है । स्वास्थ्यके प्रारम्भिक नियम भी बताये गये हैं ।

सूचीपत्र मुफ्त मँगवाइये ।

व्यवस्थापक—गीताप्रेस, पो० गीताप्रेस (गोरखपुर)